

# Enkel, sukkerfri iskake med bringebær og skogsbærtopping

ANNONSE



Det nærmer seg 17.mai. Jeg elsker 17.mai! Og det er tradisjon at venner og familie samles hjemme hos oss etter barnetoget og koser seg med koldtbord, pølser, kake og IS. Det er mye godt man kan servere slike dager, men vi kjenner flere som ikke tåler gluten og dessuten en som har diabetes. Da er det fint med smakfulle alternativer som alle kan spise! Denne iskaken er enkel å lage, sukkerfri og glutenfri. Den er litt hard i konsistensen og trenger å stå en stund før den kan skjæres i. Men en deilig og frisk dessertkake som fikk tommel opp fra naboene som fikk være testpanel. ☐



**Du trenger:**

**Til isen:**

*5 eggeplommer*

*1 dl [Natreen strø](#)*

*5 dl kremfløte*

*frø fra en vaniljestang*

*ca 150 g frosne bringebær*

**Til skogsbærtoppingen:**

*1 pose frossen skogsbærblanding*

*ca 15 dråper flytende [Natreen](#), smak deg frem*

**Pynt:**

*ca 50 g sukkerfri hvit sjokolade, hakket (kan sløyfes evt erstattes av annen sjokolade)*

*evt en håndfull mandelflak, kan sløyfes*





### **Slik gjør du:**

Finn frem en springform, 20 cm i diameter. Kle bunnen med bakepapir og lag remser som du setter langs kanten av formen. (Lettere å løsne iskaken og kantene ser finere ut).

Skill eggene (hvitene kan du feks lage en pavlova av) og ha eggeplommer i en skål. Tilsett [Natreen](#) og pisk kraftig. Sett til side. Pisk krem og vaniljefrø nesten stiv. Den skal fortsatt ha en kremet konsistens. Bland krem og eggeplommene sammen. Prøv å ikke røre for hardt, men vend rolig inn med en slikkepott. Ha tilslutt i frosne bringebær og tipp alt oppi kakeformen. Jevn toppen forsiktig og sett kaken i fryseren over natten.

Før servering lager du bærtoppingen. Ha frosne bær i en gryte og lunk på dem til de ikke lenger er frosne, men slik at mange av bærene fortsatt holder formen. Ikke rør for mye! Smak til med flytende [Natreen](#).

NB. Det er lurt å ta ut kaken minimum 20 minutter før den skal serveres.

Løsne iskaken fra formen og legg over på fat. Fordel bær og sjokolade på toppen. Skjær stykker av kaken med en skarp kniv.

Kos deg.



---

**Én enkel hjemmelaget is-tre  
smaker, Strømstad mat -  
tusenvís av smaker**

ANNONSE



Vet du hva? I skrivende stund regner det. En etterlengtet norsk sommerdag til disposisjon, og det bøtter ned. Alle vet det. Likevel. Regnværsdagene kommer i juli og folk river seg i håret. Hva skal vi gjøre nå? Hva kan vi finne på? Frustrasjonen stiger! Stemningen synker! Hvem kan redde oss nå?

Bare rop på hu Bollefrua, hu Bollefrua vet råd.

To gode råd, faktisk!

1. Lag hjemmelaget is.
2. Dra på handletur til [Strømstad Mat](#).





(Ikke nødvendigvis i den rekkefølgen).

Jeg har nemlig gjort begge deler. Handlet masse digg og billig isstøsj, fløte, kondensert melk, vaniljestenger og mye annet godt.





59<sup>90</sup> Kolásás 22<sup>95</sup> Lákrósás 24<sup>95</sup> Chokolásás 22<sup>95</sup> Nougatás 24<sup>95</sup> BULCHE DE



29<sup>95</sup> HALLONSÁS 25<sup>00</sup> HARD TOPPING 33<sup>95</sup> HARD TOPPING 33<sup>95</sup> 24<sup>95</sup>



39<sup>90</sup> 39<sup>90</sup> 39<sup>90</sup> 39<sup>90</sup>



11<sup>95</sup> 14<sup>95</sup> 25<sup>95</sup> 14<sup>95</sup> 19<sup>95</sup> 14<sup>95</sup> 39<sup>95</sup>



MARÁNGER 25<sup>00</sup> CAPRICE PRALIN 42<sup>95</sup> 31<sup>95</sup>







Og etterpå laget jeg en veldig god og veldig enkel iskrem UTEN iskremmaskin.

Med tre nydelige smaker. "Tress-is", husker du den? Sjokolade, vanilje og jordbær!



Men jordbærene jeg brukte, var norske. For, hallo?! Om det meste annet er bedre og billigere på [Strømstad mat](#), så er det ingenting som slår norske jordbær. ☐



**Du trenger:**

**Til basen:**

*6 dl kremfløte*

*1 boks søtet kondensert melk*

**Til vaniljeisen:**

*frø av 0,5 vaniljestang*

**Til sjokoladeisen:**

*1 ss kakaopulver*

**Til jordbærisen:**

*5-6 jordbær*

*noen dråper rød konditorfarge*

**Slik gjør du:**

Begynn med å mose jordbærene med en stavmikser og sil jordbærsauseren. Sett til side.

Skap ut frøene fra vaniljestangen, sett til side.

Ha den kondenserte melken i en bolle. I en annen bolle visper du kremen til den den er halvstiv: Kremen former seg etter vispen og renner ikke av fra skjeen om du løfter den.

Vend kremen forsiktig inn i den kondenserte melken og fordel blandingen likt i tre skåler. Tilsett vanilefrø i en og rør forsiktig, tilsett jordbærsauseren og konditorfarge i en annen og i den tredje en spiseskje kakao. Iskremrøren er litt rennende, men blir fin når den fryses.

Ha i egnede oppbevaringsbokser med tett lokk, feks gamle iskrembokser, og sett i fryseren i minimum seks timer. Server med det tilbehøret du liker best og KOS DEG.





---

# Enkel banansplitt iskake!



Nå er det sommer og alle slags dager ligger foran oss.

Late dager. Solskinnsdager. Hektiske reisedager. Sporty dager. Kosedager. By på kaffe og kake dager.

Kanskje vil du bruke tid på å lage mat. Kanskje ikke.

Det er sommer og vi vil gjøre som vi vil!

Så her får du en uhyre enkel og veldig god iskake, som du kan servere uten for mye styr. Kvalifiserer nesten ikke som hjemmelaget, men samtidig litt imponerende.

Perfekt sommerprosjekt.





### **Du trenger:**

*ca 150 g iskjeks (du vet sånne man serverer kuleis oppi), jeg hadde noen med sjokoladebelegg inni og noen vanlige*

*100 g digestive kjeks*

*80 g smeltet smør*

*2 bananer, i skiver*

*ca 1 liter med blandet iskrem, bruk det du har av isrester*

*ca 200 g sjokoladesaus (bruk kjøpesaus, det er enkelt)*

*pisket krem (kan sløyas)*

*jordbær*

*kakestrø, hakkede nøtter eller det du liker best*

**Slik gjør du:**



Ha kjeks og iskjeks i en pose og knus dem til smuler med feks en kjevle. Bland med smeltet smør og fordel i en paiform eller annen rund form som er litt dyp. Min form var 23 cm i diameter. Press smulene tett sammen. Sett i fryseren i 30 minutter. Fordel banan i bunnen av formen. La isen mykne litt før du legger den tett i kuler i paiformen. Forsøk å flate ut toppen med en slikkepott. Frys i en time. NB. Viktig å gi isen nok tid til å stivne igjen her, jeg hadde litt dårlig tid og (som du ser av bildene) kaken fløt litt ut. Sprut så sjokoladesaus utover toppen av iskaken til hele er dekket. Sett kaldt i 15 min.

Pynt med pisket krem, jordbær og annet digg isstøsj.

KOS DEG.



---

# Så enkelt lager du din egen Frappè!

Jeg elsker iskaffe! Og har testet mange ulike varianter (klikk på bilder for oppskrift):







Min nye favoritt er en nydelig kremet Frappè som jeg drikker HVER dag.

**Du trenger:**

*ca 0,5 dl sterk kaffe/espresso*

*1 ts sukker*

*2-3 isbiter*

*0,75 dl lettmelk*

*0,5 dl kremfløte*

Lag kaffe som du leier og rør sukkeret inn i kaffen mens den er varm, tilsett deretter isbiter i kaffen. Ha så kaffe, isbiter, kremfløte og melk i en shaker (eller noe annet du kan skamriste) og rist alt sammen. Hell i ditt favorittglass og KOS DEG. ☐





---

**Banan- og karamellmilkshake**





Det er søndag. Etter fem dager hjemme med to syke barn har jeg hatt tid til å tenke. Og sjekke kalenderen. Så til dere om har vært opptatt med å ha et liv ute blant voksne folk, kan jeg med skjelvende røst informere dere om at det bare en uke igjen til advent. Sjokkert? Det blir verre: Det er bare litt over fire uker til jul. FIRE UKER! Jeg er totalt uforberedt. Ingen gaver er kjøpt, ingen julekalender er tenkt på, ingen julekort er bestilt og ingen planer er lagt. Hva skal vi gjøre?! Eller rettere sagt: Hva skal vi gjøre først? Mitt svar er som følger. Lag denne milkshaken, nyt den i fred og ro mens du legger en vanntett plan. Du blir kanskje ikke mer effektiv, men det er mye morsommere. ☐

### **Milkshakemoro:**

*1 banan*

*ca en halv liter vaniljeis*

*2 ss [karamellsaus](#) + mer om du vil "pynte" glassene, samt ringle over litt på toppen*

*1 dl melk*

*evt pisket krem for eksta luksus*

Glassene pynter du ved å la noen dråper karamellsaus renne ned langs kanten på innsiden av hvert glass før du heller i milkshaken.

Ha så alle ingrediensene i en blender og kjør til alt er blandet. Hell i glass og server.

---



# Enkel hjemmelaget karamellsaus med havsalt



Hjemmelaget karamellsaus? Somebody stop me!! Det skulle nesten ikke vært lov at man kan lage noe så himmelsk på skarve 10 minutter med bare 5 ingredienser. For å hjelpe oss alle til å mestre kunsten av selvbeherskelse, gir denne oppskriften heldigvis en liten porsjon. Men med enkel hoderegning kan den bli farlig mye større. ☐

## **Karamellkos:**

*1,25 dl brunt sukker*

*2 ss meierismør*

*0,5 dl kremfløte*

*0,25 ts havsalt*

*0,5 ts vaniljeekstrakt*

Ha alt unntatt vaniljen i en liten gryte. Kok opp mens du rører litt og skru ned slik at sausen så vidt bare småputrer i fem minutter. Rør innimellom. Ta sausen av varmen og bland inn vanilje. Server varm med iskrem og salte peanøtter, ringle over eplekake med krem eller bare smugspis med skje bare fordi det er så sabla godt. Kos deg!

---

**Hjemmelaget  
sjokoladesaus**

**varm**







Folkens. Dette er, by far, verdens beste sjokoladesaus. Hemmeligheten bak suksessen er en gammel amerikansk oppskrift jeg har arvet etter min mormor. Og den slår aldri feil! Du smeller den sammen på få minutter med ingredienser du sannsynligvis har tilgjengelig. Veldig greit når man har mange til bords eller når du rett og slett bare har lyst på noe skikkelig godt!

### **Hot chocolate sauce:**

(nok til ca 6 avhengig av hvor mye saus man vil ha..;)

*2,5 dl sukker*

*0,75 dl kakao*

*0,75 dl kokende vann*

*3 ss lys sirup*

*1 ss meierismør*

*0,5 ts vaniljesukker*

*en klype salt*

Ha alle ingredienser, unntatt salt, i en liten kjele og rør rundt med en visp mens du varmer sausen til kokepunktet. La så sausen småkoke ca ett minutt. Ha i en knivspiss med salt og bland kjapt. Server rykende varm over en god vaniljeis. Kos deg.

Ps. Denne sjokoladesausen minner veldig om den du får på sundaeisen hos Mac Dobalds. Eneste jeg liker der. ☐

Ps2. Holder seg i ukesvis i kjøleskap. Ha den i et syltetøyglass og når du vil varme den opp igjen har du glasset i en gryte med vann og varm opp i varmbad. Så bare lag dobbel porsjon! ☐

---

## Daim iskake!



God søndag! Har du hatt en fin helg? Fredag var jeg på 80-tallsfest, en årlig og vellykket tradisjon blant mine kollegaer. Det er mye man kan si om dette tiåret. Kleskoden var definitivt interessant! Matmessig var det kanskje endel som ikke var fullt så spennende.. Men daim iskake er definitivt et 80-tallshøydepunkt! I min jakt etter en dessert jeg kunne lage til festen, dukket den plutselig opp fra glemnelsen. Kaken har en kransekakeaktig mandelbunn og en



nydelig og mektig iskrem spekket med daimbiter på toppen. Det var også enkelt å servere denne som dessert til ca 20 personer. Jeg lagde bare to kaker som jeg frøs ned. Bare sørg for å ha nok plass i fryseren før du begynner. ☐ (Billettmerket: Been there, done that..)



Back to the eighties..

### **Daim iskake:**

(En kake i springform, ca 22cm i diameter)  
150 g malte mandler, jeg brukte mandelkvern  
3 eggehvitter (spar på plommene)  
150 g melis

100 g melis  
3 eggeplommer  
3,3 dl kremfløte (en liten kartong)  
4 doble pakker daim





1. Sett ovnen på 175 grader.
2. Kle en springform med bakepapir i bunnen, sett til side.
3. Skill eggene. Sørg for ha rene hender og vær nøye med at det ikke kommer noe plomme med blant hvittene.
4. Ha hvittene i en bolle (NB! Rene redskaper!) og pisk eggehviter stive mens du gradvis tilsetter melis litt etter litt.
5. Når hvittene og melis er pisket til en blank og stiv marengs, vender du forsiktig inn de malte mandlene.
6. Hell blandingen over i springformen og bre til et jevnt lag.
7. Stek nederst i ovnen i 30 minutter. Avkjøl bunnen i formen på en rist.

8. Når bunnen er helt avkjølt, lager du iskremen.

9. Hakk daimen.

10. Pisk kremen, men ikke stivpisk den. Sett kaldt mens du pisker eggedosis av eggeplommer og melis.

11. Bland eggedosis og krem forsiktig sammen og vend tilslutt inn daim. Fordel kremen over i springformen og dekk den med folie. Sett i fryseren og la stå over natten.

12. Ta ut kaken ca 10 minutter før du skal servere den.

KOS DEG! ☐





# Lettlaget kaffe- og Baileysis



I dag skulle jeg løpe til jobb. Jeg hadde sett det hele for meg. Du vet. En frisk og rask morgentur alla Nike-reklamene hvor jeg løper inn på jobb med vind i håret og vinnermusikk i bakgrunnen. Også våknet jeg i morges til lyden av striregn mot ruta. Det ble en småkald og våt affære, med flytende mascara og vann i håret. Jeg ankom jobb med kun en tanke i hodet: *“Bollefrua. Nå fortjener du litt kaffeis når du kommer hjem”*.

Denne isen er nemlig så superkremet, smelte-på-tungen og har en rik kaffesmak med et hint av Baileys. Deilig uansett vær og klær. ☐



**Is, pliiis:**

*3 dl fløte, kald*

*175 gram kondensert, søtet melk (på boks, men IKKE vikingmelk)*

*2 ss espressopulver (type pulverkaffe, bare espressosmak) ikke  
toppet ss*

*2 ss Baileys*

Ha alle ingredienser i en bolle og pisk til kremen stivner og det danner seg myke topper. Jeg pisket i ca 5 minutter, men du må prøve deg frem. Det skal være så stivt at du kan snu bollen oppned uten at kremen beveger seg. Hell oppi egnet boks og frys i minimum seks timer. Kos deg.







Oppskriften fant jeg da jeg så på et Nigellaprogram på tv.

---

## Enkel iskaffe



Hvis du måtte velge en ting du ikke kunne leve uten, hva ville du valgt da? Og da mener jeg ikke de største tingene som luft, vann, kjærlighet og tv, lissom. Nå tenkte altså jeg (som jeg oftest gjør) på ting man kan spise eller drikke. For meg hersker det ingen tvil. KAFFE. Kaffen er min beste venn, min trøst, min glede. Men nå om sommeren er det deilig å kjøle seg litt ned og i rekordvarmen vi har hatt i det siste, har jeg



levd på iskaffe i ulike varianter. Her kommer en med vaniljeis, deilig både som tørstedrikk eller dessert.

### **Ice ice coffee (too cold, too cold):**

**(nok til et glass)**

*0,5-1 dl espresso kaffe*

*1 dl melk*

*2 kuler god vaniljeis*

*isbiter*

*litt revet mørk sjokolade (kan sløyfes)*

Lag espresso som du pleier og la den kjøle seg litt ned hvis du har tid. Ha så isbiter i kaffen og rør litt rundt. Hell på melk og topp med is og evt litt revet sjokolade, Bruk sugerør (eller en skje) til å røre isen inn i kaffen. Kos deg.



---

# Jordbærostekakeispirer





Jeg vet at det er hverdag og at ferien er over. Skolen har begynt, vi er tilbake på jobb, jeg lager matpakker og skynder meg. Vi har det rotete og jeg rydder (og roter litt) og på vei hjem fra jobb vet jeg ennå ikke hva vi skal spise til middag. Det er skikkelig pes og kanskje litt deilig på samme tid. **MEN** mine venner, det er da fortsatt august og (sen)sommer! Jeg skal bade, gå i sommerkjoler (selv om det er litt kaldt om morgenen) og **ikke minst spise is** noen uker til. *Cause Baby it ain't over 'til it's over.*

*Summer time  
and the living is is(i)..*



**Verdens beste ispinne:**

(ca 4 stk avhengig av størrelse)



115 gram kremost naturell

0,25 dl rømme

0,5 dl melis

0,4 dl melk

8-10 jordbær (eller tilsvarende mengde bringebær), gjerne frosne

3 bixit havrekjeks

1 ss smeltet smør



1. Smelt smør.

2. Knus kjeks til smuler og bland med smør.

3. Finn frem en foodprossesor. Ha ost, rømme, melk og melis i

bollen og kjør maskinen til alt er godt blandet. Tilsett jordbær og bruk pulsknappen til jordbærene er most inn.

4. Fyll opp ispinneformer med jordbærmasse til det er ca 1-2 cm igjen.

5. Fyll opp med kjekssmuler som du forsiktig dytter litt ned.

6. Sett forsiktig i ispinner.

7. Sett i fryseren over natten.

8. Rett før servering dypper du formene raskt i varmt vann og trekker isen forsiktig ut.

9. Kos deg!





